

運動トレーニング論 A		講義	准教授 諏訪 利成
科目カテゴリ	スポーツマネジメントコースの専門選択科目、スポーツトレーナーコースの専門選択科目 柔道整復師コースの教養選択科目 救急救命士コースの教養選択科目	科目ナンバリング	11322114 12220114 13220119

1. 授業のねらい・概要

現代は機械化にともない以前は歩かなければならなかった場所に車や電車で到着することができる。最低限の体力さえあれば生きていくことができる。

日本人の平均寿命は世界でも有数であるが、長命と長寿は異なるのだと思う。

長命とは単に長生きすることで、長寿とは生きがい持ちつつ健康で長生きすることである。そのために体力がいかに大切であるかを考えてもらうことを狙いとする。

トレーニングを効果的に行うには体力を高めるだけでなく、技術を習得することも必要である。

この講義では、各個人に合わせた練習手段、回数、セット間の休憩などの観点から事例をあげ体力づくりの態度を養うことと、技術習得もあわせて行いたい。

2. 授業の進め方

新聞・雑誌の記事から実践的なトレーニングの方法等の説明も行う。

3. 授業計画

1. ガイダンス（教室にて）	9. トレーニング理解とその方法（2）（オーバーユース）
2. 体力とは（1）（体力の分類）	10. トレーニング理解とその方法（3）（フォームの問題）
3. 体力とは（2）（行動体力・防衛体力）	11. トレーニング計画とその実際
4. トレーニングの進め方（1）（健康のためのトレーニング）	12. トレーニング目標設定
5. トレーニングの進め方（2）（年齢とトレーニング）	13. トレーニング・プログラム設計
6. トレーニングの種類（1）（無O ₂ 的トレーニング）	14. トレーニング計画と疲労および回復
7. トレーニングの種類（2）（有O ₂ 的トレーニング）	15. まとめ
8. トレーニング理解とその方法（1）（スポーツ障害の原因）	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

事前に20分間ほどかけて、トレーニングに関する参考文献を読んでおくこと。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

試験実施後、各自に対応する。

6. 授業における学修の到達目標

体力向上と共にトレーニング内容について理解することと、説明できるようになることを目的とする。

7. 成績評価の方法・基準

授業への取り組み姿勢（50%）および定期試験の結果（50%）で評価する。

8. テキスト・参考文献

別途指示する。

9. 受講上の留意事項

実技を行う際には運動に適した服装で出席すること。
受講希望者が多い場合、人数制限を行う場合がある。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。